

# Неделя первая. Обзор рецептов.

---

## Внимание!

Рецепты рассчитаны на порцию примерно 350-400 гр. Если для вас это слишком мало или слишком много, корректируйте количество ингредиентов в соответствии с вашими потребностями!

<h2>День 1</h2> <hr/> <p><b>Мясо по-купечески с грибами и гарниром</b></p> <p><b>Яблоки, запеченные с творогом, ванилином и корицей</b></p>	<p>Свинина — 200 гр. Шампиньоны свежие — 50 гр. Сыр — 50 гр. Помидоры — 1 шт. Рис пропаренный - 30 гр. Зелень по вкусу Соль по вкусу, перец чёрный по вкусу</p> <p>Яблоки сладкие – 200-250 гр. Творог 5% – 150 гр. Ванилин (не ванильный сахар)– 1 щепотка Корица – 1 ч. ложка</p>
<h2>День 2</h2> <hr/> <p><b>Сердечки в сметано-сырном соусе</b></p> <p><b>Ароматный рис по-индийски</b></p>	<p>Сердечки куриные – 300 гр. Лук репчатый – 1 шт Сыр твердый (например "Российский") - 50 г Сметана - 1 ч. л. Соль, перец – по вкусу Свежая зелень кинзы – по вкусу Свежие овощи на выбор (пекинская капуста, огурец, помидор) – 100 гр.</p> <p>Рис – 100 г Перец желтый – 0,5 шт. Перец красный – 0,5 шт. Цуккини – 100 г Специи и соль по вкусу: Кардамон Корица Перец чили Лавровый лист</p>

<h2>День 3</h2> <hr/> <p><b>Суп из чечевицы</b></p> <p><b>Салат из свёклы</b></p> <p><b>Кижуч под лимонным соусом</b></p>	<p>Лук репчатый — 1 шт. Растительное масло —1 ч.л. Морковь — 100 гр. Лук-порей — 1 шт. Чечевица красная — 100 гр. Соль — 1 ч. л.</p> <p>1 средняя варёная свекла (примерно 100 гр.) 50 гр. мягкого творога зелень (кинза и зеленый лук) Соль, черный молотый перец, чеснок по вкусу</p> <p>Филе рыбы кижуч (или любой другой красной рыбы) не менее 350 гр. Соль и перец по вкусу Сок одного лимона Зелень по вкусу – пара веточек 1-2 дольки лимона 1 зубчик чеснока, мелко натертый</p>
<h2>День 4</h2> <hr/> <p><b>Треска, запеченная в духовке с сыром</b></p> <p><b>Гречка с томатами</b></p>	<p>Филе трески - 300 гр. Сыр нежирный - 50 гр. Йогурт натуральный - 50 гр. Помидор - 50 гр. Горчица - 1 ч. л. Зелень - по вкусу Соль, перец - по вкусу</p> <p>Гречневая крупа 100 гр. Морковь небольшая 1шт. Лук репчатый 1шт. Помидор 1 шт. Чеснок (по желанию) 1зуб. Соль по вкусу Кипяток 170 г</p>



**Цветная капуста, запеченная с творогом**

Соль по вкусу  
Специи по вкусу  
Перец черный молотый по вкусу

**Гарнир:**

Рис пропаренный 50 гр.  
Соль, специи по вкусу  
Чайная ложка растительного масла

Цветная капуста - 250 г,  
Творог 5% – 100 гр.  
Йогурт - 50 г,  
Чеснок - 1 зубчик,  
Соль - по вкусу.

# Список покупок на первую неделю

---

## Овощи, фрукты, зелень

Брокколи	150 гр.
Зелень по вкусу	
Лимон	1 шт.
Лук репчатый	5 шт.
Лук-порей	1 шт.
Мандарины	1 шт.
Морковь	3 шт.
Перец желтый	1 шт.
Перец красный	1 шт.
Перец болгарский	1 шт.
Перец чили	1 шт.
Помидоры	4 шт.
Свежие овощи на выбор (пекинская капуста, огурец, помидор) – 100 гр.	100 гр.
Свекла	100 гр.
Цветная капуста	250 гр.
Цуккини	100 гр.
Чернослив без косточек	6 шт.
Чеснок	1-2 шт.
Шампиньоны свежие	50 гр.
Яблоки	250 гр.

## Молочные продукты

Йогурт натуральный	50 гр.
Молоко	250 мл.
Натуральный йогурт	50 гр.
Сметана	1 ч.л.
Сыр	250 гр.
Творог 5%	300 гр.

## Мясные продукты, яйца

Куриное филе	600 гр.
Свинина	200 гр.
Сердечки куриные	300 гр.
Фарш рыбный	250 гр.
Филе рыбы кижуч (или любой другой красной рыбы)	350 гр.
Филе трески	300 гр.
Форель	350 гр.
Яйцо	3 шт.

## Бакалея

Ванилин	
Горчица	
Гречка	100 гр.
Зира	
Кардамон	
Корица	
Лавровый лист	
Растительное масло	
Рис пропаренный	200 гр.
Соевый соус	
Чечевица красная	100 гр.

# Рекомендации по подготовке мясных продуктов:

---

Заморозить порционно:

Свинина 200 гр.

Куриные сердечки 300 гр.

Филе рыбы кижуч (или любой другой красной рыбы) не менее 350 гр.

Филе трески - 300 гр.

Куриное филе - 200 гр., 200 гр., 200 гр.

Фарш рыбный — 250 гр.

Форель — 300-350 гр.

# Рекомендации по приготовления блюд (из расчета, что готовите вы вечером накануне)

---

## **Воскресенье:**

Заранее разморозить свинину 200 гр.

## **Понедельник:**

Заранее разморозить куриные сердечки 300 гр.

## **Вторник:**

Заранее разморозить филе рыбы кижуч (или любой другой красной рыбы) не менее 350 гр.

## **Среда:**

Заранее разморозить филе трески - 300 гр.

## **Четверг:**

Заранее разморозить куриное филе - 400 гр.

## **Пятница:**

Заранее разморозить фарш рыбный — 250 гр., форель — 300-350 гр.

## **Суббота:**

Заранее разморозить куриное филе 200 гр.

---

# День 1

---

## Обед

### Мясо по-купечески с грибами и гарниром

#### Ингредиенты:

Свинина — 200 гр.  
Шампиньоны свежие — 50 гр.  
Сыр — 50 гр.  
Помидоры — 1 шт.  
Рис пропаренный - 30 гр.  
Зелень по вкусу  
Соль по вкусу, перец чёрный по вкусу

#### Приготовление:

1. Свинину режем как на отбивные и качественно отбиваем.
2. Чтобы при отбивании мясо не "разбивалось", а молоток не засорился кусочками мяса, которое потом очень сложно вычищать, советуем при отбивании покрывать мясо пищевой плёнкой и отбивать прямо через плёнку.
3. Выкладываем мясо в слегка смазанную растительным маслом форму (силиконовые формы не требуется смазывать). Посыпаем солью, перцем и всякими специями, которые вам по душе.
4. Режем помидор кружочками и выкладываем на мясо, чтобы максимально его покрыть.
5. Далее приступаем к сыру. Натираем его на крупной тёрке, и, используя треть от полученного тёртого сыра, посыпаем мясо с помидорами.
6. На сыр выкладываем грибы. Лучше не замороженные, так как они дадут много воды, которая разбавит натуральный сок мяса. Лучше всего использовать свежие шампиньоны. С ними блюдо выглядит красиво и аккуратно.
8. Ещё раз солим и сверху равномерно распределяем оставшийся сыр. Ставим в духовку при 200 °C на 20–25 минут.
9. За это время вы успеете отварить рис. Залейте рис водой из расчета 1 к 2, посолите по вкусу и варите на медленном огне 20-25 минут.
10. При подаче украсьте зеленью.

## Ужин

### Яблоки, запеченные с творогом, ванилином и корицей

#### Ингредиенты:

Яблоки сладкие – 200-250 гр.  
Творог 5% – 150 гр.  
Ванилин (не ванильный сахар)– 1 щепотка  
Корица – 1 ч. ложка

#### Приготовление:

Вырезать сердцевину яблок острым ножом. Мякоть, оставшуюся вокруг косточек срезать, и протереть на терке. Творог смешать с ванилином и корицей. Добавить тертое яблоко, тщательно перемешать. Выложить в середину яблока творожный фарш. Выложить яблоки в форму, залитую водой на три сантиметра. Запекать при температуре 150 градусов до размягчения яблок. Подавать охлажденными.

# День 2

---

## Обед

### Сердечки в сметано-сырном соусе

#### Ингредиенты:

Сердечки куриные – 300 гр.

Лук репчатый – 1 шт

Сыр твердый (например "Российский") - 50 г

Сметана - 1 ч. л.

Соль, перец – по вкусу

Свежая зелень кинзы – по вкусу

Свежие овощи на выбор (пекинская капуста, огурец, помидор) – 100 гр.

#### Приготовление:

Сердечки промываем, очищаем от ненужного, отправляем на сковородку, тушим до коричневого цвета.

Когда жидкость выпарилась и сердечки стали красивого коричневого цвета, режем лук полукольцами и тушим его вместе с сердечками на открытой сковороде.

После добавляем сметану, тёртый сыр и тушим еще минут 15. В конце солим и перчим по вкусу.

Подаем со свежими овощами, по желанию посыпаем зеленью.

## Ужин

### Ароматный рис по-индийски

#### Ингредиенты:

Рис – 100 г

Перец желтый – 0,5 шт.

Перец красный – 0,5 шт.

Цуккини – 100 г

Специи и соль по вкусу:

Кардамон

Корица

Перец чили

Лавровый лист

#### Приготовление:

Налить в кастрюлю воды, приблизительно в три раза больше, чем риса. В дуршлаг тщательно промыть рис. Специи и соль смешать, выложить в кастрюлю рис и специи. Отварить рис со специями. За 5 минут до готовности добавить нарезанные мелкими кубиками овощи. Лишнюю воду слить и подать к столу.

# День 3

---

## Обед

### Суп из чечевицы

**Ингредиенты:**

Лук репчатый — 1 шт.  
Растительное масло — 1 ч.л.  
Морковь — 100 гр.  
Лук-порей — 1 шт.  
Чечевица красная — 100 гр.  
Соль — 1 ч. л.

**Приготовление:**

1. Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами и спассеруйте с добавлением масла. Удобнее всего это делать в кастрюле с толстым дном.
2. Добавьте натертую на крупной терке морковь, добавьте чуть-чуть воды и потушите еще 2-3 минуты.
3. Белую часть лука-порея нарежьте тонкими кольцами, добавьте в сковороду и тушите овощи до мягкости 5-7 минут, помешивая.
4. Налейте в кастрюлю полтора стакана воды и доведите до кипения. Всыпьте чечевицу, посолите и варите 15 минут на небольшом огне.
5. Чечевица в готовом супе должна стать мягкой.

### *Салат из свёклы*

**Ингредиенты:**

1 средняя варёная свекла (примерно 100 гр.)  
50 гр. мягкого творога  
зелень (кинза и зеленый лук)  
Соль, черный молотый перец, чеснок по вкусу

**Приготовление:**

Натереть свёклу, добавить творог, рубленую зелень, соль перец, чеснок. Всё хорошенько перемешать. Украсить зеленью.

## Ужин

### Кижуч под лимонным соусом

**Ингредиенты:**

Филе рыбы кижуч (или любой другой красной рыбы) не менее 350 гр.  
Соль и перец по вкусу  
Сок одного лимона  
Зелень по вкусу – пара веточек  
1-2 дольки лимона  
1 зубчик чеснока, мелко натертый

**Приготовление:**

Рыбное филе нарезать кусочками при необходимости, поперчить и посолить с двух сторон.

Натереть рыбу чесноком. Выложить в форму для запекания.

Сбрызнуть лимонным соком.

Выложить сверху ломтики лимона.

Запекать в духовке при температуре 180 градусов около 40 минут.

Ломтики лимона не едим.

# День 4

---

## Обед

### Треска, запеченная в духовке с сыром

#### Ингредиенты:

Филе трески - 300 гр.  
Сыр нежирный - 50 гр.  
Йогурт натуральный - 50 гр.  
Помидор - 50 гр.  
Горчица - 1 ч. л.  
Зелень - по вкусу  
Соль, перец - по вкусу

#### Приготовление:

Для начала нужно заняться рыбой. Филе вымойте, обсушите немного и нарежьте средними кусочками. Посолите и поперчите по вкусу. Жаропрочную форму смажьте каплей масла, выложите в неё рыбку. Помидоры вымойте, обсушите и нарежьте. Распределите помидорки ровным слоем.

В небольшую мисочку выложите йогурт, добавьте горчицу, перец и соль по вкусу. Все как следует перемешайте.

Натрите на терке сыр. Добавьте в соус сыр, все хорошо перемешайте до однородности.

Выложите соус сверху так, чтобы он покрыл полностью рыбу. Теперь форму можно отправить в разогретую до 180-190 градусов духовку.

Через 20-25 минут, когда появится аппетитная корочка, наша рыбка готова!

## Ужин

### Гречка с томатами

#### Ингредиенты:

Гречневая крупа 100 гр.  
Морковь небольшая 1шт.  
Лук репчатый 1шт.  
Помидор 1 шт.  
Чеснок (по желанию) 1зуб.  
Соль по вкусу  
Кипяток 170 г

#### Приготовление:

Готовить гречку лучше всего в толстостенной посуде, например в казане.

Лук и морковь очистить, натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс.

Разогреть казан, выложить лук, чеснок, морковь и обжарить без добавления масла, помешивая около 5 минут. Можно добавить немного водички.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать, добавить к овощам, перемешать.

Засыпать гречневую крупу, посолить по вкусу, перемешать, залить кипятком, накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и оставить на 15 - 20 минут. Минут через 10 - 15 проверить готовность - ложкой аккуратно раздвинуть гречку и посмотреть есть ли вода. Если есть, то продолжать готовить можно с открытой крышкой до полного выкипания воды.

# День 5

---

## Обед

### Запеканка из курицы с овощами

#### Ингредиенты:

Куриное филе - 200 гр.  
Помидор - 1 шт.  
Болгарский перец - 1 шт.  
Перец чили - 1/2 шт.  
Лук - 1 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Соль, перец - по вкусу  
Растительное масло - 1 ч.л.

#### Соус:

Яйцо - 2 шт.  
Молоко 1% - 50 мл.  
Сыр нежирный - 50 гр.

#### Приготовление:

Куриное филе и сладкий перец нарезаем кубиками.  
Среднюю луковицу нарезаем полукольцами. Помидоры нарезаем кружками.  
В большой сковороде нагреваем масло. Пассеруем лук на умеренном огне. Когда лук становится прозрачным, добавляем измельченный чеснок, перемешиваем на огне минуту и добавляем острый и сладкий перец. Перемешиваем и отправляем в сковороду курицу. Обжариваем при помешивании минуту 5, заправляем солью и перцем. Снимаем с огня.  
Перекладываем эту смесь в жаропрочную антипригарную форму, разравниваем и накрываем кружками помидоров. Венчиком взбиваем в миске яйца и молоко, добавляем соль и перец по вкусу.  
Заливаем смесь в форму и отправляем в духовку, заранее нагретую до 190 градусов.  
Запекаем примерно 20 минут, затем открываем духовку и равномерно посыпаем нашу запеканку тертым сыром. Печем еще примерно 15-20 минут, пока сыр не расплавится, до появления аппетитной золотистой корочки.

## Ужин

### Курица с чесночным соусом

#### Ингредиенты:

Курица филе – 200 г  
Соевый соус по вкусу  
Чеснок – 1 зубчика  
Соль, перец по вкусу

#### Приготовление:

Отварите курицу в подсоленной и подперченной воде. Слегка остудите и нарежьте мелкими кубиками. Из соевого соуса и размятого чеснока приготовьте соус. Вылейте получившийся соус в креманку, курицу выложите на тарелку с зубочистками. Употреблять, обмакивая кусочки курицы в соус.

# День 6

---

## Обед

### Рыбные фрикадельки в сливочном соусе

#### Ингредиенты:

Фарш рыбный — 250 гр.

Лук — 1 шт.

1 яйцо

Молоко 3,2% - 200 мл.

Сыр (тертый) — 50 гр.

Брокколи — 150 гр.

Соль — по вкусу

Белый перец — по вкусу

#### Приготовление:

1. В рыбный фарш (у меня из красной рыбы) прокрутить или очень мелко нарезать небольшую луковицу. Добавить яйцо, соль и белый перец по вкусу.
2. Слепить фрикадельки (величину выбирайте в зависимости от объемов формы, в которой будете запекать).
3. Разобрать брокколи на небольшие соцветия. Если используете замороженную капусту — отварите ее до полуготовности.
4. Фрикадельки выложить в порционные формочки или в большую форму и отправить в духовку буквально на 5 минут при 200 °С, чтобы фрикадельки немного "схватились".
5. Приготовить соус: в миску вылить сливки, молоко, добавить тертый сыр, соль, перец по вкусу.
6. Достать формочки из духовки, между фрикадельками выложить брокколи (по желанию).
7. Залить фрикадельки соусом и отправить в духовку при 180–190 °С еще на 20 минут.

## Ужин

### Форель, запеченная в фольге

#### Ингредиенты:

Форель — 300-350 гр.

Соевый соус — 1 ст. л.

Зира — 1/2 ч. л.

#### Приготовление:

1. Маринуем форель: обмазываем соевым соусом и посыпаем зирой. Оставляем на 1 час.
2. Заворачиваем в фольгу.
3. Ставим в разогретую духовку и запекаем минут 30.

# День 7

---

## Обед

### Паровой куриный рулет с мандаринами и черносливом

#### Ингредиенты:

Куриное филе 200 гр.  
Мандарины 1 шт.  
Чернослив без косточек 6 штук  
Соль по вкусу  
Специи по вкусу  
Перец черный молотый по вкусу

#### Гарнир:

Рис пропаренный 50 гр.  
Соль, специи по вкусу  
Чайная ложка растительного масла

#### Приготовление:

1. Чернослив залить кипятком и оставить на час-полтора, чтобы он хорошо пропитался. Мандарины тщательно очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки.
2. Разрезать куриное филе вдоль на две части. Полученные куски выложить внахлест на разделочную доску, покрытую пищевой пленкой, и хорошенько отбить, особенно в местах, где куски соединяются. Слегка посолить и поперчить мясо.
3. Сверху выложить чернослив (его при желании можно измельчить, а можно оставить как есть, чтобы затем на срезе рулета были видны целые фрукты), на чернослив — дольки мандарина.
4. Аккуратно скрутить нафаршированное куриное филе в плотный и ровный рулет. По бокам туго затянуть кончики пленки, чтобы под действием пара она не развернулась.
5. Переложить рулет в пароварку или выложить его в широкий дуршлаг, установленный над кастрюлей с кипящей на умеренном огне водой. Накрывать сверху плотной крышкой и готовить тридцать пять — сорок минут.
6. Готовый рулет вынуть из пароварки или из дуршлага и полностью остудить. Затем аккуратно развернуть пленку и выложить рулет на разделочную доску. Нарезать острым ножом на ломтики толщиной в 1-1,5 см.
7. Выложить ломтики рулета на блюдо срезами вверх. Перед подачей их при желании можно снова подогреть, а можно оставить охлажденными — в таком состоянии фрукты становятся еще вкуснее.
8. На гарнир к рулету отварите пропаренный рис в течение 20-25 минут (50 гр. риса, вода в пропорции 1 к 2,5, соль по вкусу, чайная ложка растительного масла).

## Ужин

### Цветная капуста, запеченная с творогом

#### Ингредиенты:

Цветная капуста - 250 г,  
Творог 5% — 100 гр.  
Йогурт - 50 г,  
Чеснок - 1 зубчик,

Соль - по вкусу.

**Приготовление:**

Цветную капусту, помыть, разделить на соцветия. Положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения, посолить и варить около 15 минут. Противень выстелить фольгой, положить на него капусту, полить её йогуртом, добавить нарезанный чеснок и сверху присыпать измельчённым на мелкой тёрке сыром. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.